دليلك للعناية بنظافة المولود الجديد

◄يحتاج الطفل منذ ولادته إلى عناية خاصّة خصوصاً في السنة الأولى من حياته، هذا ما يسبب القلق الشديد للأُم الجديدة في حال كان طفلها هو الأوّل. الاعتناء جيّداً بنظافة المولود الجديد يُساعد على حمايته من عدد كبير من الأمراض التي تهدد صحّته في هذا العمر.

اليوم نُقدّم لكِ – أيتها الأُم – دليلاً كاملاً للعناية بالطفل حديث الولادة، لتيسير أمور الاعتناء والتعامل الصحيح مع الطفل الرضيع، خصوصاً في أوّل سنة من حياته.

- الطريقة الأفضل لاستحمام الطفل الرضيع:

من أكثر الأمور التي تسبب الرّهبة للأُم الجديدة، تحميم الطفل حديث الولادة، خصوصاً أنّ التعامل مع الطفل الرضيع داخل الماء يُعتبر مقلقاً نوعاً ما؛ لكن ليس من الضروري أن يتم إعطاء حمام للطفل بشكل يومي؛ ولكن يكفي أن يتم ذلك من يوم إلى آخر.

وهنا الخطوات التي يجب اتّباعها من أجل تحميم الطفل بكلّ أمان:

- تأكدي من أنّ حرارة الغرفة التي ستُحمّمين بها طفلك مناسبة كي لا يشعر الطفل بالبرد أثناء الاستحمام.

- حضّري كلّ مستلزمات الحمّام مسبقاً كحوض الاستحمام، ومنشفة الطفل، والشامبو الخاص بالشعر،

والشامبو الخاص بالجسم، والحفاض والزيت المخصص للطفل، وملابس نظيفة لإلباسه إياها سريعاً بعد الانتهاء من الحمّام.

- املئي حوض الاستحمام بالقليل من الماء على أن تكون حرارتها دافئة، وضعي الكرسي المخصص للطفل في حوض الاستحمام وفوقه الإسفنجة المخصصة لحمام الطفل لمنع الطفل من الانزلاق.

- ضعي الطفل في حوض الاستحمام على أن تبقي يدك تحت ظهره لإشعاره بالأمان.

- ضعي أوّلاً القليل من الشامبو على رأسه، ومن ثمّ اغسليه بالماء، ثمّ افركي جسمه بإسفنجة ناعمة، مع القليل من الشامبو المخصص للجسم، ومن ثمّ اغسلي جسم الطفل بالكامل بالماء الدافئ.

- لفّي طفلك بالمنشفة الناعمة، وضعي القليل من الزيت على جسمه لمنع إصابة بشرته بالجفاف، وحاولي إلباسه ثيابه سريعاً.

- احذري خلال حمّام طفلك من وضعه وحده في الحوض كي لا يُصاب بأي أذى.

ويُفضّل في الأشهر الأولى من حياة الطفل أن تطلبي من أحد أفراد العائلة مساعدتك في تحميم طفلك.

وفي حال كنت ترغبين في عدم تحميمه بشكل يومي، يمكنك وضع القليل من الصابون الجاف على قطعة قماش ناعمة، مع القليل من الماء الساخن، وفرك رأسه وكامل جسمه، ومن بعد ذلك تدليك بشرته بالقليل من الزيت وإلباسه ثيابه النظيفة.

- كيفية تنظيف الأذنين:

من المعروف أنّه يُمكن تنظيف أُذني الطفل باستخدام أعواد قطنية لإزالة الصمغ، أي المادّة الصفراء التي تفرزها الأذن بشكل طبيعي. تتوافر في الأسواق أعواد قطنية مخصصة للطفل لتنظيف الأذن من الصمغ؛ ولكن الخبراء لا ينصحون باستخدام الأعواد القطنية نهائياً لتنظيف أُذني الطفل، لأنّ ذلك قد يؤدي إلى ثقب أذنه، وبالتالي إلحاق الضرر بسمعه.

من جهة أخرى، استخدام الأعواد القطنية حتى لو تلك المخصصة للطفل، يمكن بكلّ بساطة دفع المادّة الصمغية إلى الداخل، ما قد يسبب التهاباً في أذن الطفل؛ لكن كيف يجب تنظيف أذن الطفل؟

إنّ الشمع الذي يتراكم في الأُذنين يخرج من تلقاء نفسه خلال تحميم الطفل. لذا لا حاجة أبداً لإدخال أي شيء لإزالته. أمّا في حال تراكم شمع الأُذنين بشكل كبير فيمكنك اللجوء إلى إحدى هاتين الطريقتين:

الطريقة الأولى: تنظيف منطقة الأذن الخارجية بواسطة قطعة قماش قطنية، مُبللة بالماء الدافئ، ما يساعد على إزالة الصمغ بشكل سلس من دون إلحاق الضرر بالأذن.

الطريقة الثانية: تقضي هذه الطريقة بوضع نقطة صغيرة جدّاً من زيت الزيتون داخل أذن الطفل من الخارج وإمالة رأسه نحو الجهة التي تمّ وضع الزيت فيها، ما سيساعد على إخراج الشمع المتراكم بشكل طبيعي جدّاً، من دون وضع الأعواد القطنية، هذه الطريقة آمنة ولا تشكّل أي ضرر على الطفل.

- كيفية تقليم أظافر الطفل الجديد:

يُفضّل إبقاء أظافر الطفل حديث الولادة قصيرة لتجنّب أن يجرح وجهه، خصوصاً أنّه في الأسابيع الأولى لا يستطيع أن يسيطر على حركاته بتاتاً. بعض الأُمّهات يفضلن وضع القفازات للطفل لمنعه من خدش نفسه؛ ولكن على كلّ الأحوال ستضطرين إلى تقليم أظافر الطفل في نهاية الأمر. أظافر الأيدي تنمو بشكل سريع جداً عند الطفل، وهي في حاجة إلى التقليم كلّ أسبوع. أمّا أظافر القدمين، فتنمو بشكل أبطأ، وبالتالي تحتاج إلى التقليم كلّ أسبوعين. ومن أجل القيام بهذه الخطوة الضرورية لنظافة الطفل الشخصية ولمنعه من خدش نفسه، يجب شراء مقص أظافر خاص بالطفل.

وإليك الخطوات التي ننصحك باتباعها عند تقليم أظافر الطفل:

- اختاري الوقت المناسب لتقليم أظافر الطفل، ويفضل أن تقومي بهذه الخطوة خلال ساعات نوم طفلك، أو حين إرضاعه، حيث في هذه الفترة لا يقوم الطفل بأي حركة، ما يُسهّل عملية تقليم أظافره.

- ابعدي جلدة الطفل عند الظفر في البداية، ومن ثمّ ثبّتي يده جيّداً، ومن بعد ذلك قومي بتقليم ظفره.

- وفي حال جرحت جلدة طفلك عند تقليم أظافره، قومي بوضع قطعة من القطن المعقّم مكان الجرح، واضغطي عليه قليلاً من أجل وقف نزول الدم.

- احذري من تقليم الأظافر من الجوانب؛ ولكن قومي بتقليمها من الأعلى فقط.

- تغيير حفاضة الطفل:

هذه الخطوة التي لا مفرّ منها، يمكن أن تقومي بها حتى 10 مرات في اليوم. في البداية يمكن أن تجدي صعوبة للقيام بذلك؛ ولكن مع الوقت ستصبح خطوة تغيير الحفاضة سهلة جدّاً.

أوّلاً: عليك غسل يديك جيّداً قبل تغيير حفاضة طفلك، ومن ثم اختيار مكان دافئ وآمن للقيام بتغيير الحفاضة فيه. ومن بعد ذلك ننصحك بالقيام بالخطوات التالية:

- ضعي حصيرة تغيير الحفاضة في المكان الذي ترغبين في تغيير الحفاضة فيه.

- حضّري كلّ المستلزمات التي تحتاجينها أمامكن من حفاض نظيف ومحارم ورقية ومحارم مبللة ومنشفة قطنية والمرهم المخصص للتسلخ الجلدي.

- أزيلي الحفاض القديم واسحبيه برفق من تحت طفلك، وفي حال وجود البراز امسحيها بواسطة قطعة من المحارم المبللة.

- احملي طفلك إلى الحمام لكي تقومي بغسل منطقة الحفاضة لديه بالماء الدافئ. ويُنصح هنا

باستخدام الماء فقط من دون الصابون، لأنّ الصابون قد يسبب زيادة خطر إصابة طفلك بالتهاب الحفاضة الجلدي ويجفف بشرته.

- جففي بشرة طفلك جيّداً بواسطة منشفة قطنية، ويمكنك وضع القليل من الكريم الخاص بالتهاب الحفاضة لطفلكن أو حتى يمكنك وضع القليل من زيت الزيتون على بشرته، والذي يحمي أيضاً من التهاب الحفاضة ويعطي بشرة الطفل نعومة لا مثيل لها.

- ضعي حفاض الطفل من الجهة التي تحمل لساني التلصيق تحت مؤخرته، والنصف الباقي من الحفاض على بطنه.

- اغلقي الحفاض بإحكام؛ ولكن من دون شدّه بشكل كبير كي لا تمنعي الهواء من الدخول إلى هذه المنطقة، وزيادة خطر إصابة طفلك بالتهاب الحفاضة.

- تنظيف أنفه:

تتراكم الأوساخ في أنف الطفل، ما يجعل عملية التنفس لديه صعبة نوعاً ما، خصوصاً عند النوم. من الشائع استخدام شفاطة الأنف لتنظيف أنف الطفل من الأوساخ؛ لكن حالياً يحذر بعض الخبراء من استخدامها، لأنّها تحمل بعض الأضرار للطفل. شفاطة الأنف تزيد من إفرازات الأنف عند الطفل، ما يصعب عملية التنفس لديه أكثر وأكثر، وهي يمكن أن تؤثر سلباً في الأوعية الصغيرة الموجودة في الأنف بسبب الضغط العالي الذي تشكله عليها بسبب شفط الأوساخ.

ومن أجل تنظيف الأنف بشكل آمن للطفل الصغير، يمكن استخدام المحلول الملحي المعقم الذي يتم إيجاده في الصيدليات. يتم وضع القليل من هذا المحلول بكلّ جهة من الأنف، ومن ثم تمرير قطعة من القطن على أنف الطفل لإزالة الأوساخ بشكل سلس.

وتُشير الأبحاث العلمية إلى أنّ تنظيف أنف الطفل باستخدام حليب الثدي يعتبر الأفضل. تعتمد هذه الطريقة على وضع قطرة من حليب الأُم في كلّ جهة من الأنف وتكرها تتغلغل، ومن بعدها بدقيقتين يتم تمرير قطعة من القماش القطني على أنف الطفل لإزالة الأوساخ.

الحليب الطبيعي يزيل الأوساخ ويمنع تراكم الجراثيم والبتكيريا بفضل خصائصه الرائعة، وهو يساعد على علاج الزكام عند الطفل بشكل أسرع.►